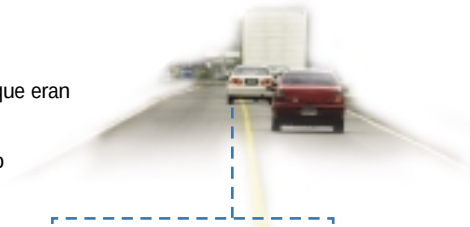
El conductor seguro

Para ser un conductor defensivo se deben conjugar dos tópicos primordiales: *actitud y aptitud*, que se relacionan con la forma de comportarse en el tránsito y con la habilidad en el manejo.
La técnica del manejo defensivo se resume en tres puntos:

- *Detectar potenciales peligros* (no dejarse sorprender por situaciones que eran previsibles).
- *Planear la maniobra evasiva* (frenar, cambiar de carril, etc) en el caso que el peligro se concrete.
- *Actuar correctamente y a tiempo.*



Hay conductores que a pesar de tener aptitudes subestiman el peligro y se convierten en un automovilista riesgoso.

Si cada conductor actuara razonablemente, no en forma instintiva como la mayoría lo hace, el tránsito sería más ordenado y, consecuentemente, habría menos víctimas en accidentes de tránsito.

- Manejo en zona urbana

El tránsito urbano presenta las características más conflictivas para los conductores de vehículos, ya que se verá expuesto muchas veces por día a resolver conflictos que pueden terminar en un accidente. Recuerde mantener una actitud de manejo defensiva.

Recuerde tener en cuenta que:

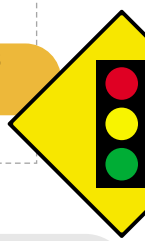
a. La velocidad máxima en calles es de 45 km/h.

b. Solo en algunas avenidas es de 60Km/h.

c. El conductor debe respetar siempre la prioridad de los peatones en el tránsito.

Las señales viales son empleadas para indicar a los usuarios de la vía, la forma más correcta y segura de transitar por la misma. Les permite tener una información previa de los obstáculos y trayectorias alternativas que la vía ofrece.

RESPETE SIEMPRE LAS SEÑALES DE TRANSITO.



En la mayoría de los accidentes de tránsito analizados, los conductores y acompañantes no se colocan el cinturón de seguridad por creer que sólo es necesario utilizarlo cuando se transita por rutas o autopistas.

- Manejo en rutas

- Para cambiar de carril debe indicar su maniobra con antelación; sin generar maniobras bruscas.
- Respete el límite legal de velocidad (90 km/h o 110 Km/h).
- Si su vehículo se detiene sitúese rápidamente en la banquina derecha y señalice el vehículo.
- Facilite la incorporación de los vehículos procedentes de los accesos.
- Use siempre el cinturón de seguridad usted y todos los ocupantes del vehículo.
- No utilice el celular mientras conduce.
- Mantenga una distancia de seguimiento segura entre vehículos, de 5 segundos.

Método de los 5 segundos

Cuando el paragolpes trasero del vehículo de adelante pase por un punto de referencia fijo (por ejemplo un puente), comience a contar “mil ciento uno, mil ciento dos, mil ciento tres, mil ciento cuatro y mil ciento cinco”.
Cuando termine de contar, el paragolpes delantero de su vehículo debería estar pasando por el punto de referencia elegido.

Mantener una distancia de seguimiento segura le garantizará manejar en forma más confortable y ante una detención inesperada del vehículo que lo precede, podrá detener el suyo sin ser embestido por el que lo sucede.

La mayoría de los accidentes de tránsito son originados por maniobras de sobrepaso mal efectuadas.

Para efectuar un **sobrepaso seguro**:
1. Mantenga una distancia de 5 segundos con el vehículo de adelante.
2. Observe por delante de él si no viene algún vehículo de frente.
3. Acelere y cuando esté a 3 segundos, coloque la luz de giro hacia la izquierda.
4. Observe por el espejo retrovisor para descartar que otro vehículo nos esté sobrepasando, e inicie la invasión hacia el carril contrario.
5. Una vez realizado el sobrepaso, ponga el giro hacia la derecha y retorne hacia el carril propio cuando observe por el espejo retrovisor central la pisada de las ruedas delanteras del vehículo sobrepasado.

MANEJE SIEMPRE CON LAS LUCES BAJAS ENCENDIDAS PERMITEN EVIDENCIAR EL SENTIDO DE CIRCULACIÓN DEL VEHÍCULO.

- Si existe otro vehículo realizando el sobrepaso no se apresure, espere a que concrete su maniobra antes de iniciar la suya.

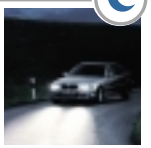
- La maniobra de sobrepaso es la más riesgosa que afrontan los conductores. Realícela cuando sea estrictamente necesario.

ACTITUD Y APTITUD
son lo que diferencian a un conductor seguro.

Conducción nocturna

La iluminación emitida por los faros genera una limitación a la visibilidad del conductor, modificando sustancialmente la percepción que tiene de su entorno y de las velocidades de los rodados que comparten la ruta. Al circular de noche con las luces bajas encendidas por una ruta no iluminada recién podrá ver obstáculos (ciclistas, animales sueltos, etc.) a los 35 metros de distancia. Evite encandilar con las luces largas.

Si pudiera evitar el manejo nocturno, hágalo. En caso contrario recuerde las limitaciones.



Es importante que las ópticas delanteras y los focos traseros se encuentren limpios y en buen estado. Esto nos permitirá **ver y ser vistos.**

El ojo humano necesita ocho segundos de tiempo para recuperarse plenamente de un encandilamiento.

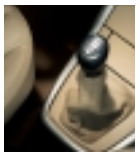
Postura de manejo

Cuando se conduce un vehículo se debe adoptar una postura cómoda que permita actuar correctamente y a tiempo.

Siga estas recomendaciones:

- Desplace el asiento de manera que le permita llegar con las piernas levemente flexionadas a los pedales. Esto le garantizará no chocar contra el volante en caso de una colisión frontal.
- Acomode el respaldo de manera que con la espalda apoyada sobre él, sus brazos puedan tomar el volante en la posición de las agujas del reloj cuando marcan las diez y diez, colocando los codos levemente flexionados.
- Verifique que los espejos retrovisores estén limpios y correctamente ubicados.

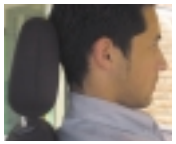
- Cuando no resulta necesario hacer un cambio de velocidades, evite llevar la mano en la palanca de cambios, ya que esto restará rapidez en las maniobras. También evite llevar el pie permanentemente apoyado en el embrague; ante una frenada repentina, pisará el embrague sin querer y, en realidad, el automóvil debe estar en cambio para ayudar a frenar en una menor distancia.



Apoyacabezas

El apoyacabezas es un vital dispositivo de seguridad diseñado para contener el desplazamiento de la cabeza hacia atrás, tanto en los impactos traseros como en los delanteros.

Correcta utilización: El centro del apoyacabezas debe situarse a la altura de una línea imaginaria horizontal que pasa por los ojos de la persona, colocando el apoyacabezas de forma tal que quede lo más próximo al sector posterior de la cabeza.



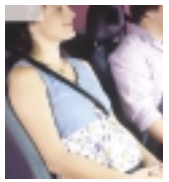
La mayoría de los automovilistas y acompañantes no tienen en cuenta que si el apoyacabezas está en una posición incorrecta, no sólo será poco efectivo para protegerlos, sino que puede aumentar el potencial de las lesiones.

Efecto látigo (ocasionado por la incorrecta regulación del apoyacabezas)

Cinturón de seguridad

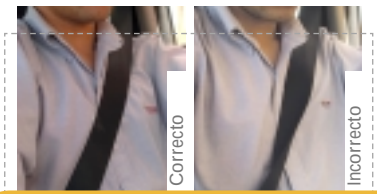
Recomendaciones para lograr la máxima efectividad del cinturón de seguridad:

- **La banda abdominal** deberá pasar a la altura de la cadera, siempre bien ceñida y, en caso necesario, se debe tirar un poco de la misma para lograr su ajuste.
- **El cinturón no debe estar retorcido.**
- **La banda superior** no debe pasar sobre objetos, ya que ante la fuerza de desaceleración en un impacto los mismos podrían incrustarse en el cuerpo.
- En los asientos delanteros, **la banda superior** se debe adaptar a la estatura del ocupante con ayuda del regulador vertical del cinturón.
- **Las mujeres embarazadas** deben llevar colocado siempre el cinturón de seguridad. Para ello, la banda abdominal debe quedar lo más baja posible y bien ceñida a la pelvis y la banda superior debe bajar cruzando el centro del hombro izquierdo entre los senos y sobre el esternón acomodándolo sobre las costillas, por fuera del vientre para que no ejerza presión sobre éste.



Estadísticas realizadas en diversos centros de experimentación demuestran que el correcto uso del cinturon reduce en un 80% la posibilidad de muerte o heridas graves en un accidente de tránsito.

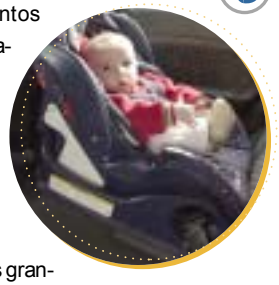
Cuando un vehículo ha participado de una colisión fuerte es necesario cambiar todos los elementos vinculados al cinturón de seguridad, además de hacer comprobar el estado de los anclajes.



Use siempre el cinturón de seguridad, aún en trayectos cortos y en todos los asientos del vehículo.

Seguridad infantil

Los bebés y niños pequeños deben viajar SIEMPRE en los asientos traseros (en lo posible en el central) utilizando butacas especiales y con su correspondiente cinturón de seguridad ajustado.



Bebés hasta 9 kg La silla se debe usar mirando hacia atrás hasta que el niño tenga 1 año o su peso sea de 9 kilogramos.

Bebes y niños de 9 a 15 kg Pasados los 9 kilogramos, se debe usar una silla más grande y mirando hacia adelante hasta que el pequeño tenga 4 años o pese 15 kilogramos.

Niños a partir de 15 kg A partir de los 5 años de edad o 15 kilogramos se deben colocar adaptadores o amoldadores de altura en el asiento trasero hasta que el niño desarrolle la contextura física adecuada para quedar sujeto correctamente con cinturón de seguridad.

A partir de los 12 años el niño puede ubicarse en el asiento delantero del acompañante con el cinturón correctamente ajustado.

RECUERDE QUE LOS NIÑOS DEBEN IR EN EL ASIENTO TRASERO Y CORRECTAMENTE ABROCHADOS porque:

- Es el lugar más seguro del vehículo.
- Existe un mayor espacio frontal para absorber las deformaciones.
- Prácticamente no hay elementos rígidos que puedan provocarles lesiones.

Airbag

Es un dispositivo de seguridad que ante un impacto actúa inflando bolsas en fracciones de segundo. Funciones: evita el impacto de los ocupantes contra los elementos duros del vehículo, absorbe parte de la energía cinética del cuerpo y disminuye el riesgo de lesiones cervicales.

Para funcionar a tiempo, los airbags deben desplegarse rápidamente, por ello la fuerza con que se inflan es muy elevada, resultando imprescindible que los ocupantes del vehículo utilicen los cinturones de seguridad de manera de mantenerse alejados de estos dispositivos durante la fase del inflado, tomando recién contacto cuando inician la etapa del desinflado.

LOS AIRBAGS ESTÁN DISEÑADOS PARA COMPLEMENTAR LA FUNCIÓN DEL CINTURÓN, NO PARA SUSTITUIRLO.

Distracciones

Acciones como encender un cigarrillo, marcar un número de teléfono, sintonizar una emisora, etc. pueden ocasionar una tragedia, pues en esos segundos dejamos de atender lo que tenemos enfrente y a veces eso es suficiente para provocar un accidente.

El humo en el interior del automóvil resta facultades en la conducción.

Una llamada de un minuto a 130 km/h significa un recorrido de 2166mts. abstraido del entorno de la ruta y el tránsito.

Si recibe un llamado mientras conduce:

o detengase en un lagar seguro,

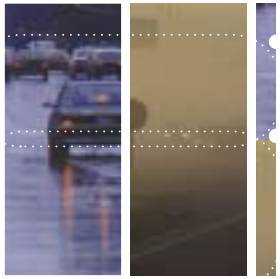
oo derive la llamada a un acompañante,

ooo solicite una llamada posterior,

oooo o, mejor aún, mantenga el celular apagado mientras conduce.

Condiciones climáticas

Es importante adaptar la forma de manejo a las variaciones de adherencia y a las condiciones que impone el tránsito en cada momento.



Cuando el pavimento se encuentra mojado, la distancia de frenado se incrementa; según el estado del pavimento puede llegar a ser el doble que sobre la calzada seca.

En caso de niebla no se detenga sobre la calzada ni sobre la banquina. Si es posible, hágalo en una estación de servicio u otro lugar seguro; caso contrario circule despacio y encienda las luces bajas del vehículo (incluidas las balizas y luces antiniebla). No utilice las luces altas ya que pueden provocar deslumbramiento y acortamiento del campo visual.

Alcohol

Dentro del contexto de los errores de conducción el alcohol se encuentra asociado con la velocidad, el sueño y las distracciones. También produce una depresión del sistema nervioso central, deteriorando las funciones psicomotoras, la percepción sensorial y modificando el comportamiento del individuo. Por este motivo recomendamos no ingerir alcohol al conducir.

Tabla con efectos del alcohol en función del nivel en sangre

Alcoholemia (*)	Efectos
0.15	Disminución de reflejos
0.20	Falsa apreciación de las distancias, subestimación de la velocidad
0.30	Trastornos motores-euforia
0.50	Aumento del tiempo de respuesta
0.80	Trastorno general del comportamiento
1.20	Cansancio, fatiga, pérdida de la agudeza visual
1.50	Embriaguez motora

(*): grs por litro de sangre

Velocidad

Cuanto mayor es la velocidad, menor es nuestro campo visual y, en caso de accidente, **la probabilidad de sufrir lesiones graves o mortales se multiplica**. Un choque a 100 Km/h contra un objeto fijo equivale a una caída vertical del vehículo desde una altura aproximada de 40 metros.

RECUERDE MANTENER UNA DISTANCIA DE SEGUIMIENTO SEGURA (5 SEGUNDOS).

Verificaciones técnicas

Frenos Controlar el nivel de líquido de frenos. Si se encontrara bajo, además de agregar líquido hay que verificar posibles fugas. Chequear el estado de los frenos (cintas y/o pastillas de freno) si en algún momento se observa que el pedal no ofrece la resistencia normal en la frenada (posible fuga de líquido).

Ruedas y neumáticos Es importante comprobar la presión de inflado periódicamente (inclusive de la rueda de auxilio). Utilice la presión que le indica el manual del usuario del vehículo. Verifique que la profundidad del dibujo de la cubierta sea como mínimo de 1,6 mm y que las ruedas estén balanceadas y alineadas (fundamental para la estabilidad del rodado).

Luces Verifique el correcto funcionamiento de las luces delanteras (alta y baja), de giro, balizas y marcha atrás.

Nivel de los fluidos Controle el nivel de aceite del motor, del agua del radiador, limpiaparabrisas y batería, del líquido de frenos, de la dirección hidráulica, etc.

Además recuerde - Portar siempre la licencia de conducir vigente, recibo de patente pago y póliza del seguro.
- Poseer la revisión técnica obligatoria al día.
- Matafuego de 1Kg, tipo ABC y baliza triangular reglamentaria.
- Críquet y llave para sacar las ruedas (si tiene tuerca antirrobo, verificar dónde se lleva la llave para extraerla).

MAPFRE URUGUAY

Maneje con prudencia y cumpla las normas de tránsito

Este material fue desarrollado por:
CESVI Argentina — Fundación MAPFRE

Fundación MAPFRE

MAPFRE | URUGUAY

El Conductor Seguro

Manejo en autopistas
Manejo en rutas
Manejo en zona urbana
Conducción nocturna
Postura de manejo
Apoyacabezas
Cinturón de seguridad
Seguridad infantil
Airbag
Distracciones
Condiciones climáticas
Alcohol
Velocidad
Verificaciones técnicas

Con el aval técnico de
CESVI Argentina